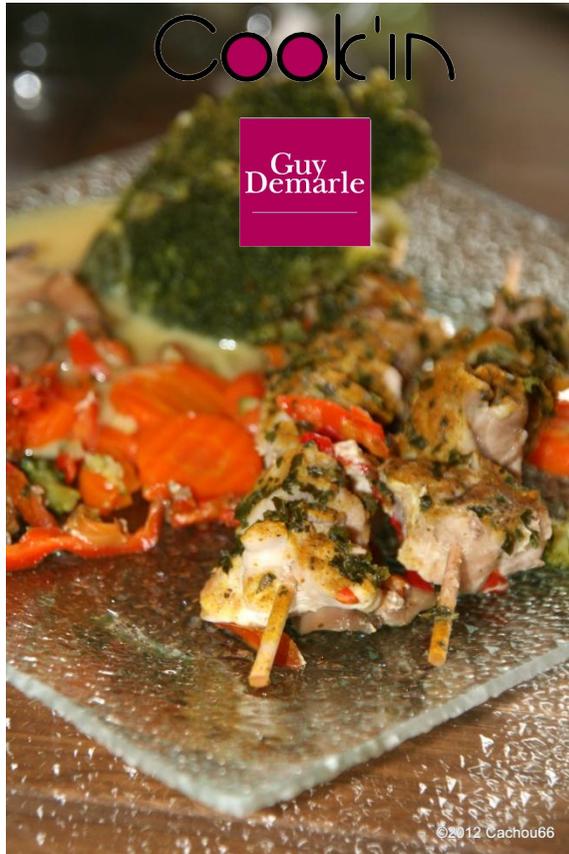


Brochettes de dinde au Colombo



Ingrédients

- 600 g d'émincés de dinde
- 5 à 6 bouquets de brocolis
- 200 g de carottes en rondelles
- 150 g de champignons émincés
- 150 g de poivrons émincés
- 3 p'tits cubes KubOr® pour le bouillon
- QS d'épices Colombo
- QS de persil ciselé
- sel et poivre du moulin

Pour la sauce:

- 500 ml de bouillon de cuisson
- 40 g de farine
- 40 g de beurre
- 1 cuillère à café d'épices Colombo
- sel et poivre du moulin

Préparation :

Dans le bol du **Cook'in®**, mettre l'eau au niveau 1 litre avec 3 cubes de Kubor®. Fermer le bol avec le cuit-vapeur. Y placer les bouquets de brocolis et les rondelles de carottes. Découper les émincés de dinde en morceaux. Piquer la viande sur les brochettes en bois. Placer dans le plateau vapeur sur un lit de champignons de Paris émincés et de lanières de poivrons. Saler et poivrer modérément. Saupoudrer d'épices Colombo et de persil ciselé, fermer avec le couvercle. Régler **30 min/120°C/vit 2**. (NB : j'ai mis 30 min car les légumes étaient congelés) A l'arrêt de la minuterie, dresser les légumes et les brochettes de dinde dans un plat de service. Réserver au chaud.

Préparation de la sauce :

Dans le bol du **Cook'in®**, conserver 500 ml de bouillon de cuisson, ajouter la farine et le beurre, Assaisonner, épicer et régler **5 min/100°C/vit 4**, terminer par **10 sec/vit 5 + TURBO**.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Eau, cubes KubOr®	30 min	120°C	2	
	Brocolis, carottes en rondelles				
	Champignons émincés, poivrons, brochettes, épices, sel et poivre, persil				
Sauce	Bouillon de cuisson, farine, beurre, épices Colombo, sel et poivre	5 min	100°C	4	
		10 sec		5	TURBO

Ma touche perso :

Autour de ma table©

by Cachou66

www.autourdematable.com